

ALMUERZOS EN LA ETAPA DE PRIMARIA.
ACTUALIZACIÓN 6/02/2026
CURSO 2025-2026

El almuerzo no es sólo el acto de alimentarse sino un acto social en el colegio, es decir se hace con otras personas, esto permite que los docentes trabajemos hábitos de higiene adecuados, alimentación saludable, autonomía y responsabilidad. El almuerzo en el colegio nunca debe sustituir al desayuno en casa.

En este curso tenemos alumnado con algunas **ALERGIAS POR CONTACTO (al huevo, la leche, proteína de la leche de vaca, los frutos secos, al kiwi, melocotón, albaricoque, paraguaya, ciruela, nectarina y frutas con hueso, legumbres, pescado y crustáceos)**, lo que nos obliga a tomar unas medidas especiales para garantizar la seguridad y bienestar de todos ellos/as. Por este motivo desde la coordinación de Primaria hemos llegado a una serie de acuerdos que son fáciles de realizar y que podremos llevar a cabo con vuestra colaboración.

Seguridad ante las alergias:

- 1.- Los alérgenos que producen alergia por **CONTACTO** estarán limitados en toda la **ETAPA**.
- 2.- Los alérgenos que producen alergia por **INGESTA**, estarán limitados en el **NIVEL** donde está matriculado el alumno/a alérgico.
- 3.- Las **familias** del alumnado alérgico serán las **ENCARGADAS de informar al centro si se producen cambios**.
- 4.- Estos acuerdos se revisarán todos los años al inicio del curso en función de las necesidades de nuestro alumnado.

ALIMENTOS QUE <u>NO</u> SE PUEDEN TRAER
LECHE, DERIVADOS DE LA LECHE Y ALIMENTOS CON PROTEÍNA DE LA LECHE DE VACA.
FRUTOS SECOS, LEGUMINOSAS Y SEMILLAS: cacahuete (leguminosa), almendra, nuez, avellana, piñón, pistacho, anacardo, castañas, kikos, pipas, sésamo, ...
HUEVO NI ALIMENTOS QUE CONTENGAN HUEVO.
PESCADO, MARISCO Y CRUSTÁCEOS.
FRUTAS ROSÁCEAS Y TROPICALES: melocotón, ciruela, albaricoque, paraguaya, cereza, nectarina, kiwi, melón, mango y piña.

RECOMENDACIONES DESAYUNOS SALUDABLES:

Un desayuno saludable es fundamental para el desarrollo y el bienestar del alumnado ya que les proporciona la energía y los nutrientes necesarios para continuar el día con fuerza. Incluir alimentos ricos en proteínas, vitaminas y fibra ayuda a mejorar la concentración, el rendimiento escolar y la estabilidad emocional. Además, establecer buenos hábitos alimenticios desde temprano fomenta una relación positiva con la comida contribuyendo a prevenir problemas como la obesidad y promoviendo un crecimiento saludable. Por ello:

1. En 1º y 2º de Primaria (1º y 2º) el alumnado debe traer:

- **Cuatro días a la semana** fruta, encurtidos y hortalizas.
- **Un día a la semana** fruta, encurtidos, hortalizas o alternativa siempre que no lleve alimentos NO PERMITIDOS.

2. A partir de 3º de Primaria la recomendación es:

- **Tres días a la semana** fruta, encurtidos y hortalizas.
- **Dos días a la semana** fruta, hortalizas o alimentos saludables permitidos.

PROPIUESTA DE ALMUERZOS SALUDABLES	OTRAS OPCIONES DE ALMUERZO
<ul style="list-style-type: none">- Frutas, hortalizas o encurtidos permitidas (tomate cherry, pepino, pepinillo, uvas...)- Frutos del bosque: arándanos, frambuesas, moras, fresas...- Fruta desecada: pasas, higos, dátiles.- Pan integral con aceite, tomate, aguacate o proteína a elegir.- Pan integral con chocolate negro sin leche ni frutos secos.- Humus casero sin sésamo con palitos de zanahoria.- Gazpacho o salmorejo con picos.- Yogur de soja con chía y fruta permitida.	<ul style="list-style-type: none">- Galletas o tortitas sin leche, sin huevo, sin frutos secos o trazas.- Bocadillo o sándwich con embutido.- Zumos de las frutas permitidas sin leche.